



УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ КЕЛЬМЕНЕЦЬКОЇ РАЙОННОЇ  
ДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ  
КЕЛЬМЕНЕЦЬКИЙ РАЙОННИЙ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ ЦЕНТР

СХВАЛЕНО:

Радою районного методичного кабінету  
управління освіти районної райдержадміністрації  
Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2019р.  
Голова ради \_\_\_\_\_ О.В.Матковський

ЗАТВЕРДЖЕНО:

наказ управління освіти райдержадміністрації  
№ \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2019р.

Навчальна програма з позашкільної освіти  
*Гуртка туристсько-краєзнавчого напрямку*  
**«Велосипедний туризм»**

Укладач:  
**Гура Віталій Богданович,**  
Керівник гуртка  
Кельменецького районного  
дитячо-юнацького центру

с.м.т.Кельменці  
2019

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Одним з найпопулярніших напрямів позашкільної роботи нині є туристсько-краєзнавчий. Серед туристсько-краєзнавчих гуртків чільне місце посідають об'єднання туристсько-спортивного профілю.

Цей напрям діяльності сприяє формуванню здорового способу життя, фізичному загартуванню вихованців, зміцненню їх здоров'я, самоствердження, вихованню лідерських якостей. Водночас під час походів та змагань вихованці пізнають історію рідного краю, витoki національної культури, свій родовід, знайомляться з пам'ятками природи. Можливість вирішення цих нагальних для сучасної української освіти питань в процесі діяльності гуртків з видів спортивного туризму визначає актуальність створення даної програми.

Навчальна програма реалізується в гуртках велосипедного туризму туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти та спрямована на дітей віком від 12 до 17 років. Як правило, у гуртки повинні прийматися, вихованці, які попередньо пройшли навчання за програмою «Юні туристи-краєзнавці» початкового рівня.

Навчальні програми створені на основі Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 №676.

Метою програми є виховання всебічно розвиненої особистості засобами спортивного туризму.

Завданнями програми є:

виховувати в гуртківців почуття патріотизму, любові до Батьківщини, поваги до історичних, культурних та природних пам'яток рідної землі;

навчити вихованців долати природні та штучні перешкоди, орієнтуватися на місцевості, організовувати бівуак та побут в польових умовах, надавати долікарську допомогу, обслуговувати та ремонтувати велосипеди в умовах спортивно-туристського походу;

сформувати у вихованців високі моральні якості, самодисципліну, вміння визначати мету та досягати її, працювати в колективі (команді), аналізувати власні дії та дії товаришів;

сприяти підвищенню рівня туристсько-спортивної майстерності вихованців, підготувати їх до участі в спортивних туристських походах та змаганнях з відповідного виду спортивного туризму відповідного рівня складності.

Навчальна програма передбачає 3 роки навчання:

1-й рік – основний рівень – 144 год. на рік, 4 год. на тиждень;

2-й рік – основний рівень – 144 год. на рік, 4 год. на тиждень;

3-й рік – основний рівень – 144 год. на рік, 4 год. на тиждень.

Програму побудовано на основі блочного принципу. Програма гуртка з велосипедного туризму формується шляхом включення до неї блоків, частина з яких є загальним для всіх видів туризму (вступ, фізична підготовка, загально-туристська підготовка, підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах, підсумки), інші (краєзнавство та спеціальна туристська підготовка) обираються керівником гуртка.

Включення до програми краєзнавчого матеріалу передбачає можливість обрання керівником гуртка одного з варіантів краєзнавчого розділу програми (історичного, географічного, етнографічного краєзнавства). При цьому можливе

як використання блоків одного з видів краєзнавства протягом двох років навчання з поступовим поглибленням знань, так і оволодіння кожного року початковими відомостями з іншого виду краєзнавства.

Під час першого року навчання основну увагу на теоретичних та практичних заняттях варто приділяти оволодінню загально туристськими навичками, методам орієнтування, бівуачним роботами тощо, одночасно розпочинаючи освоєння основ обраного виду туризму. На другому році навчання збільшується кількість занять, присвячених оволодінню специфічними прийомами, характерними для велосипедного туризму. Практичні заняття варто проводити на різноманітних місцевостях, враховуючи специфіку велосипедного туризму.

Програма передбачає проведення занять у формі лекцій, вікторин, навчально-тренувальних занять тощо. Доцільним є використання активних та інтерактивних форм навчання, технічних засобів, інформаційно- комунікаційних технологій навчання, наочності тощо.

Обов'язковою складовою навчального процесу є участь вихованців у одно-триденних туристських походах, а також участь в багатоденному (категорійному або ступеневому) заліковому спортивному поході. Програма передбачає участь вихованців у змаганнях, зльотах, інших масових заходах (в якості як учасників, так і суддів, організаторів). Можливе проведення екскурсій та/або експедицій з активними способами пересування.

При проведенні одно-триденних походів та участі в масових заходах рекомендується для одноденного походу використовувати 8 годин навчального часу, дводенного походу чи масового заходу - 16 годин, триденного – 24 години.

Обов'язковим елементом навчального процесу велосипедного гуртка є проведення залікового багатоденного (категорійного або ступеневого) туристського походу відповідного рівня складності, який проводиться в період канікул поза межами сітки годин.

При визначенні району, рівня складності та інших характеристик залікового походу необхідно враховувати специфіку велосипедного туризму. Після закінчення першого року навчання гуртка пропонується провести велосипедний похід I категорії складності. Після другого та третього років навчання проводиться заліковий похід відповідно II і III категорії складності.

Особливої уваги керівника потребує контроль за дотриманням правил техніки безпеки, Правил дорожнього руху, збереження життя та здоров'я вихованців. Для цього необхідно забезпечити безумовне дотримання правил техніки безпеки, контроль за якістю та належним станом спеціального, особистого спорядження та технічним станом велосипеда .

Визначення рівня досягнення прогнозованих результатів здійснюється шляхом участі вихованців у походах та змаганнях відповідного рівня складності, а також на підставі виконання ними та присвоєння у встановленому порядку спортивних розрядів зі спортивного туризму.

## Основний рівень, перший рік навчання

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	Теоретичні	Практичні	всього
Вступ	2		
<b>Розділ 1. Загальнотуристська підготовка</b>	46		
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	0	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	0	2
1.3. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України	4	0	4
1.4 Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	4	8	12
1.5. Туристське спорядження	4	4	8
1.6. Організація бівуаку. Харчування в поході	4	6	10
1.7. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	4	4	8
<b>Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка</b>	86		
2.1. Техніка велосипедного туризму	12	28	40
2.2. Тактика велосипедного туризму	2	4	6
2.3. Спорядження для велосипедного туризму	8	8	16
2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування у велосипедному поході	2	2	4
2.5. Забезпечення безпеки у велосипедному туризмі	4	4	8
2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав у велосипедному туризмі	2		2
2.7. Особливості орієнтування у велосипедному туризмі	4	6	10
<b>Розділ 3. Краєзнавство</b>	4	6	10
<b>Розділ 4. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3- денні походи, змагання тощо)</b>	Протягом року		
<b>РАЗОМ</b>	144		
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин		

Вступ. (2год.)

Основна мета і завдання роботи об'єднання з урахуванням набутого учасниками туристського досвіду, обраного профілю (теми) краєзнавчих дослі-

джені і спостережень. Орієнтовне календарне планування роботи на навчальний рік, навчально-тренувальні цикли, час і місце, райони проведення зборів, походів.

Техніка безпеки під час проведення змагань у приміщеннях, спортивних залах, спортивних майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації екскурсій. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Особливості забезпечення безпеки в зимовий період. Правила поведінки на водних об'єктах. Інструктаж учасників об'єднання з питань безпеки.

## Розділ 1. Загальнотуристська підготовка (46 год.)

### 1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання (2 год.)

Актуалізація раніше отриманих опорних знань. Аналіз літнього багатоденного походу (в разі його проведення).

### 1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму (2 год.)

Історія виникнення та розвитку туризму. Історія спортивного туризму в СРСР та Україні. Досягнення видатних вітчизняних та зарубіжних спортсменів-туристів, альпіністів, мандрівників. Спортивний туризм на сучасному етапі розвитку України. Особливості та історія розвитку обраного виду туризму.

### 1.3. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (4 год.)

Ознайомлення з Правилами проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України.

### 1.4. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (12 год.)

Поняття про карту та план. Значення карт та планів в господарстві, обороні, житті людини. Масштаб. Визначення відстаней на карті та місцевості. Визначення сторін світу за допомогою компасу, небесних світил та місцевих прикмет. Умовні знаки топографічної та спортивної карти. Карті, що використовуються в пішохідних походах. Особливості орієнтування під час руху на маршруті пішохідного походу. Рельєф. Зображення рельєфу горизонталями. Види горизонталей. Бергштрих. Перетин рельєфу. Мікрорельєф. Типові форми рельєфу та їх зображення на карті. Вибір шляху руху за лінійними орієнтирами та лінійними формами рельєфу. Види змагань зі спортивного орієнтування. Особливості орієнтування в зимовий період.

*Практичні заняття.* Визначення відстаней на карті різних масштабів. Вправи на орієнтування карти за допомогою компасу. Топографічні диктанти. Характеристика місцевості за картою. Проходження навчальних дистанцій у заданому напрямку, орієнтування за вибором. Рух по азимуту.

### 1.5. Загальнотуристське спорядження (8 год.)

Роль туристського спорядження для успішного проведення походів. Види туристського спорядження (загально-туристське та спеціальне, індивідуальне та групове тощо). Індивідуальне загальнотуристське спорядження. Рюкзаки. Теплоізоляційні килимки. Спальні мішки. Одяг та взуття для туристського походу. Інше індивідуальне спорядження. Мотузки (основні та допоміжні), особливості їх використання. Карабіни. Страхувальні системи.

*Практичні заняття.* Укладання рюкзака. Підбір спорядження.

#### 1.6. Організація бівуаку в туристському поході. Харчування в поході (10 год.)

Поняття про бівуак. Вимоги до місця бівуаку (безпека, наявність джерел питної води, палива, можливість розташування наметів). Порядок дій окремих учасників та групи при влаштуванні бівуаку. Види вогнищ. Розпалювання вогнища. Вимоги протипожежної безпеки при влаштуванні вогнища. Загальні відомості про організацію харчування в туристському поході. Приготування їжі в умовах походу. Кострове приладдя, туристський посуд. Особливості підбору продуктів для пішохідного туристського походу.

*Практичне заняття.* Встановлення та збирання намету. Організація вогнища. Розпалювання вогнища.

#### 1.7. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога (8 год.)

Гігієна туриста та її значення для збереження здоров'я та успішного проведення походу. Долікарська медична допомога потерпілому. Допомога при травмах і захворюваннях, що виникли через неправильні дії туристів. Види ран. Допомога при різних видах кровотечі. Переломи та перша допомога. Накладання шини.

*Практичні заняття.* Надання долікарської допомоги при різних умовних травмах.

### Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка. (86 год.)

#### 2.1. Техніка велосипедного туризму (40 год.)

Основи техніки руху на велосипеді: положення корпусу і рук, робота ніг, посадка, педалювання, повороти, розвороти і гальмування. Велосипедний вантаж та способи його кріплення і перевезення. Особливості посадки та руху на завантаженому велосипеді. Похідний стрій. Рух дорогами з асфальтовим, бетонним, ґрунтовим, гравійним та щебеним покриттям: небезпеки та несподіванки. Техніка подолання перешкод.

*Практичні заняття.* Посадка та схід із завантаженого велосипеда, особливості руху на поворотах та під час гальмування. Відпрацювання складних елементів на майданчику фігурного водіння. Навчально-тренувальні виїзди.

#### 2.2. Тактика велосипедного туризму. (6 год.)

Поняття про тактику у велосипедному поході. Індивідуальна тактична підготовка учасника подорожі: розподіл сил за відрізками денного переходу і в цілому на весь маршрут; відпочинок на привалах; раціональний рух, особливо на складних ділянках маршруту.

*Практичні заняття.* Вибір та розробка маршрутів велосипедного походу вихідного дня та походів 1-3-го ступенів складності.

### 2.3. Спорядження для велосипедного туризму. (16 год.)

Види велосипедів, що використовуються для велосипедних туристських походів. Вимоги до велосипеда, який використовується в поході. Обов'язкове та додаткове обладнання велосипеда.

Технічне обслуговування велосипеда: змащування ланцюга, регулювання гальм, усунення проколу камери. Особливості особистого спорядження для велосипедного туризму, велосипедного рюкзака, одягу та взуття велотуриста.

*Практичні заняття.* Підбір та підготовка особистого і групового спорядження для велосипедного походу. Змащування ланцюга, регулювання гальм, усунення проколу камери.

### 2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування у велосипедному поході. (4 год.)

Догляд за спорядженням та одягом. Облаштування місць просушки одягу та взуття на місці ночівлі. Пристосування для просушки речей на велорюкзаку під час руху на маршруті. Склад ремонтного набору. Значення правильної організації харчування в багатоденному велосипедному поході. Режим харчування та водосолевий режим у поході. Калорійність, поживність, смакові якості та різноманітність харчування. Пакування, транспортування і зберігання продуктів. Приготування їжі в похідних умовах; використання дарів природи. Облік витрат продуктів.

*Практичні заняття.* Приготування їжі в похідних умовах.

### 2.5. Забезпечення безпеки у велосипедному поході. Правила дорожнього руху. (8 год.)

Небезпечні ситуації в туристсько-краєзнавчих походах. Поняття «нещасний випадок». Об'єктивні та суб'єктивні причини нещасних випадків. Запобігання виникненню небезпечних ситуацій під час проведення походів. Загальні вимоги безпеки в походах. Поняття «аварійна ситуація». Загальні вимоги до дій групи велотуристів у разі виникнення аварійної ситуації. Захисне спорядження велотуриста.

Правила поведінки в подорожі: культура взаємовідносин між учасниками подорожі, з місцевим населенням; надання допомоги людям, які потрапили в біду; охорона природи, пам'яток історії та культури.

Правила дорожнього руху: загальні положення; вимоги до велосипедистів; регулювання дорожнього руху (світлофори та їх типи, значення сигналів світлофорів, сигнали регулювальника). Попереджувальні та заборонні дорожні знаки.

*Практичні заняття.* Розв'язання задач з Правил дорожнього руху.

### 2.6. Туристські можливості свого регіону та території України для велосипедного туризму. (2 год.)

Природні, штучні, історичні та культурні краєзнавчі об'єкти свого регіону та території України, наявність спортивно-туристських та природних перешкод

на шляхах під'їзду до них та при проходженні маршрутів (грунтові дороги, лісові стежки, круті або затяжні підйоми та спуски, водні перешкоди та ін.).

## 2.7. Особливості орієнтування у велосипедному поході. (10 год.)

Зручні для велопоходів масштаби карт. Основні правила роботи з картою на місцевості. Порядок роботи з легендою на маршруті.

## Розділ 4. Краєзнавство (10 год.)

Географічне положення України, Чернівецької області, Кельменецького району. Різноманітність флори, фауни. Багатство історико-культурної спадщини. Річки України та Чернівецької області.

## Розділ 5. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах

1-3-денні походи, екскурсії тощо. Участь в змаганнях та інших масових заходах протягом навчального року, в залежності від погодніх умов, поза навчальним шкільним процесом (вихідні та святкові вихідні). Участь в запланованих районних, обласних змаганнях та заходах.

## Прогнозовані результати (велосипедний туризм)

Перший рік навчання.

### Вихованці повинні знати:

- історію розвитку велосипедного туризму;
- сучасний стан розвитку велосипедного туризму в Україні та світі;
- особливості організації бівуаку та харчування в умовах велосипедного походу;
- загальні вимоги до спеціального туристського спорядження для велосипедного туризму;
- характеристику основних природних перешкод, притаманних для велосипедного туризму, способи їх подолання;
- основні принципи тактики підготовки та проведення велосипедних походів;
- туристські можливості рідного краю (регіону);
- первинні ознаки захворювань, які характерні для велосипедних подорожей;
- вимоги Правил дорожнього руху до велосипедистів, значення попереджувальних та заборонних дорожніх знаків, сигналів регулювальника, світлофорів.

### Вихованці гуртка повинні вміти:

- складати перелік спеціального особистого та групового спорядження, добирати, доглядати та правильно зберігати його;
- складати велорюкзак;
- долати прості природні перешкоди, характерні для велосипедного туризму;
- складати план підготовки та розробляти маршрут ступеневого велосипедного туристського походу;
- рухатися на велосипедах похідним строєм з дотриманням вимог Правил дорожнього руху по асфальтових та твердих ґрунтових дорогах з різним покриттям, витримувати темп, дистанцію та інтервал руху;
- долати дистанцію «Фігурне водіння велосипеда» змагань з велосипедного туризму.

Вихованці повинні взяти участь в заліковому поході 2-3 ступеню складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях 1-2 класу.

**Навчально-тематичний план**  
**Основний рівень, другий рік навчання**

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	Теоретичні	Практичні	всього
Вступ	2		
<b>Розділ 1. Загальнотуристська підготовка</b>	46		
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	0	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	0	2
1.3. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України	4	0	4
1.4. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	4	8	12
1.5. Туристське спорядження	4	4	8
1.6. Організація бівуаку. Харчування в поході	4	6	10
1.7. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	4	4	8
<b>Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка</b>	86		
2.1. Техніка велосипедного туризму	12	28	40
2.2. Тактика велосипедного туризму	2	4	6
2.3. Спорядження для велосипедного туризму	8	8	16
2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування у велосипедному поході	2	2	4
2.5. Забезпечення безпеки у велосипедному туризмі	4	4	8
2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав у велосипедному туризмі	2		2
2.7. Особливості орієнтування у велосипедному туризмі	4	6	10
<b>Розділ 3. Краєзнавство</b>	6	4	10
<b>Розділ 4. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3- денні походи, змагання тощо)</b>	Протягом року		
<b>РАЗОМ</b>	144		
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин		

## Другий рік навчання

Вступ (2 год.)

Основна мета і завдання роботи об'єднання з урахуванням набутого учасниками туристського досвіду, обраного профілю (теми) краєзнавчих досліджень і спостережень. Орієнтовне календарне планування роботи на навчальний рік, навчально-тренувальні цикли, час і місце, райони проведення зборів, походів.

Техніка безпеки при проведенні змагань у приміщеннях, спортивних залах, спортивних майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації подорожей, правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Особливості забезпечення безпеки в зимовий період. Правила техніки безпеки на водоймах. Інструктаж учасників об'єднання з питань безпеки.

### Розділ 1. Загальнотуристська підготовка (46 год.)

#### 1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання (2 год.)

Актуалізація раніше отриманих опорних знань. Аналіз літнього багатоденного походу (у разі його проведення).

#### 1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму (2 год.)

Історія дитячо-юнацького туризму. Дитячо-юнацький туризм на сучасному етапі.

#### 1.3. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (4 год.)

Права та обов'язки учасників туристсько-краєзнавчих подорожей. Види туристських подорожей. Вимоги до учасників подорожей та формування групи в залежності виду туризму та рівня складності подорожі.

#### 1.4. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (12 год.)

Поняття про азимут. Визначення азимута на карті та на місцевості.

Магнітне схилення. Магнітні аномалії. Дирекційний кут.

Опис маршруту. Рух за «легендою». Рух за азимутом (на відкритій місцевості, у лісі, у горах, у тумані). Види карт. Підбір карт для походу. Поняття «старіння» карти та її корегування. Орієнтування за допомогою топографічної карти та карти для спортивного орієнтування.

*Практичні заняття.* Рух за азимутом. Визначення азимута на місцевості та на карті.

#### 1.5. Загальнотуристське спорядження (8 год.)

Загальні вимоги до спорядження (вага, надійність, компактність). Відповідність спорядження району подорож, її тривалості, часу її проведення. Групове загальнотуристське спорядження. Намети. Тенти. Індивідуальний та груповий ремонтний набір (призначення, склад, використання). Спеціальне спорядження та його залежність від складності подорожі.

*Практичні заняття.* Складання переліку необхідного спорядження для умовного походу. Встановлення тенту. Проведення дрібного ремонту спорядження.

#### 1.6. Організація бівуаку в туристському поході. Харчування в поході (10 год.)

Складання меню. Поняття циклів харчування. Залежність між характером маршруту, перешкод, інтенсивністю походу (змагань) та меню. Продукти, що використовуються в поході. Вимоги до калорійності та хімічного складу харчування.

Зберігання продуктів у поході. Облаштування місця біваку, охорона природного середовища. Протипожежна безпека. Режим харчування та водо-солевий режим у поході. Калорійність, поживність, смакові якості та різноманітність харчування. Використання дарів природи. Отруйні та небезпечні рослини (ягоди, гриби тощо).

*Практичні заняття.* Складання меню, розкладки. Розрахунок калорійності страв та раціонів. Пакування продуктів.

### 1.7. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога (8 год.)

Долікарська медична допомога при травмах і захворюваннях, що виникли внаслідок несприятливих метеорологічних умов. Допомога при ураженні блискавкою. Допомога при обмороженні. Допомога при тепловому та/або сонячному ударі. Долікарська медична допомога при укусах тварин, комах, плазунів, отруєнні рослинами, грибами. Допомога при утопленні. Реанімаційні дії.

*Практичні заняття.* Надання долікарської допомоги при різних умовних травмах.

## Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка. (86 год.)

### 2.1. Техніка велосипедного туризму (рух на велосипеді). (40 год.)

Природні перешкоди, які зустрічаються у велосипедних походах: бездоріжжя, схили, заболочені ділянки, водні перешкоди, піщані ділянки тощо.

Техніка водіння велосипеду в різних умовах: підйом вгору на велосипеді, спуск по схилу на велосипеді, подолання піщаної ділянки, подолання колії.

Способи і техніка подолання природних перешкод. Принципи економії сил, раціональності руху і способу подолання природних перешкод.

*Практичні заняття.* Набуття і вдосконалення навичок подолання простих перешкод і виконання спеціальних завдань (рух по бездоріжжю, підйом вгору на велосипеді, спуск по схилу на велосипеді, подолання піщаної ділянки, подолання колії).

### 2.2. Тактика велосипедного туризму. (6 год.)

Підготовка до походу (вибір і детальне вивчення району подорожі, планування маршруту, складання календарного плану походу, планування матеріально-технічного забезпечення групи, заходів безпеки). Розрахунок категорії складності велосипедного маршруту за прийнятою класифікацією. Побудова маршруту подорожі заданого ступеню, а також I категорії складності.

Внесення корективів до графіка руху залежно від реальних умов (погодних умов; отримання травм чи захворювання учасників, фізичного та психологічного стану групи). Розвідка складних ділянок маршруту. Похідний порядок руху учасників.

Запасний варіант маршруту. Аварійні ситуації та причини припинення походу. Аварійне сходження з маршруту.

*Практичні заняття.* Розробка основного і запасного варіантів маршруту 1-2 к. с. Вибір можливих аварійних варіантів сходу з маршруту.

### 2.3. Спорядження для велосипедного туризму. (16 год.)

Різновиди велорюкзаків, їх місткість, зручність для переносу та кріплення на багажнику велосипеда. Огляд та характеристика наявних у продажі велорюкзаків, рекомендації щодо самостійного виготовлення велорюкзака.

Велосипед. Будова та обслуговування головних вузлів велосипеда: втулка переднього та заднього коліс, каретка, компаньола, манетки, рульова колонка, гальма. Регулювання пошукового та шагового перемикача швидкостей. Заміна гальмівних колодок.

*Практичні заняття.* Регулювання перемикача швидкостей. Заміна гальмівних колодок. Заміна пробитої камери.

### 2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування у велосипедному поході. (4 год.)

Догляд за спорядженням та одягом. Облаштування місць просушки одягу та взуття на місці ночівлі. Пристосування для просушки речей на велорюкзаку під час руху на маршруті. Склад ремонтного набору.

Значення правильної організації харчування в багатоденному велосипедному поході. Режим харчування та водосолевий режим у поході. Калорійність, поживність, смакові якості та різноманітність харчування. Пакування, транспортування і зберігання продуктів. Приготування їжі в похідних умовах; використання дарів природи. Облік витрат продуктів.

*Практичні заняття.* Приготування їжі в похідних умовах.

### 2.5. Організація безпеки у велосипедному поході. Правила дорожнього руху. (8 год.)

Аналіз характерних аварійних випадків у велосипедному туризмі. Головні непередбачувані ситуації, пов'язані з характером велосипедних походів: наїзд на перешкоду, зіткнення з транспортом, падіння під час їзди і таке інше.

Заходи безпеки на крутих поворотах, слизькій дорозі, на перехрестях та інших небезпечних ділянках. Сигнали та взаємозв'язок керівника та членів групи під час руху велоколони.

Правила дорожнього руху: проїзд перехресть; попереджувальні сигнали; рух через залізничні переїзди. Дорожні знаки пріоритету та наказові знаки.

*Практичні заняття.* Розв'язання задач та тестування з Правил дорожнього руху для велосипедистів.

### 2.6. Туристські можливості України для велосипедного туризму. (2 год.)

Загальна краєзнавча характеристика головних регіонів України, необхідність урахування місцевих умов при побудові велосипедних маршрутів. Особливості природного ландшафту Чернівецької області та Карпат для проведення спортивних туристських походів. Краєзнавчі об'єкти на спортивних туристських маршрутах.

### 2.7. Особливості орієнтування у велосипедному поході. (10 год.)

Прості способи вимірювання на місцевості. Практичне значення точних вимірювань на місцевості, уміння визначати за картою крутість схилів і будувати профіль рельєфу за обраним маршрутом для велотуристів. Двомасштабність профілю рельєфу. Послідовність побудови профілю рельєфу. Велокомп'ютер, його призначення, різновиди, головні опції. Використання велокомп'ютера при орієнтуванні на місцевості.

*Практичні заняття.* Практичні вправи із вимірювання на місцевості. Побудова профілю рельєфу. Вимірювання відстані на місцевості за допомогою велолічильника (велокомп'ютера) і за витраченим часом. Знаходження заданих картою чи легендою об'єктів за заданою відстанню за допомогою велокомп'ютера. Контроль швидкості руху за допомогою велокомп'ютера.

### Розділ 3. Краєзнавство (10 год.)

Географічне положення України, Чернівецької області. Різноманітність флори, фауни. Багатство історико-культурної спадщини. Річки України та Чернівецької області.

### Розділ 4. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах

1-3-денні походи, екскурсії тощо. Участь в змаганнях та інших масових заходах.

## **Прогнозовані результати Другий рік навчання.**

### **Вихованці повинні знати:**

- основні принципи та критерії класифікації спортивних велосипедних походів;
- туристські можливості території України для велосипедного туризму;
- особливості організації бівуаку в велосипедному поході;
- види, характеристику та способи подолання природних перешкод, характерних для велосипедних маршрутів;
- вимоги до режиму харчування, калорійності та добору продуктів в велосипедному туристському поході;
- види дистанцій змагань з велосипедного туризму;
- правила забезпечення страховки під час подолання природних перешкод, характерних для велосипедного туризму;
- тактичні засади планування велосипедного туристського походу;
- склад ремонтного набору для велосипедного походу;
- правила користування велокомп'ютером.

### **Вихованці гуртка повинні вміти:**

- долати різноманітні природні перешкоди з допомогою спеціального спорядження;
- організувати страховку та самостраховку при подоланні природних перешкод, характерних для велосипедного туризму;
- складати план підготовки та кошторис велосипедного походу, розробляти маршрут та його запасні варіанти;
- регулювати перемикачі швидкостей велосипеду;
- контролювати швидкість та відміряти відстань за допомогою велокомп'юте-

- ра.
- Вихованці повинні взяти участь в заліковому велосипедному поході 3 ступеню складності – 1 категорії складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях не нижче 2 класу.

**Навчально-тематичний план**  
**Основний рівень, третій рік навчання**

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	Теоретичні	Практичні	всього
Вступ	2		
<b>Розділ 1. Загальнотуристська підготовка</b>	32		
1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання	2	0	2
1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму	2	0	2
1.3. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України	4	0	4
1.4. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	2	4	6
1.5. Туристське спорядження	2	2	4
1.6. Організація бівуаку. Харчування в поході	4	2	6
1.7. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога	2	6	8
<b>Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка</b>	108		
2.1. Техніка велосипедного туризму	12	32	44
2.2. Тактика велосипедного туризму	6	8	14
2.3. Спорядження для велосипедного туризму	6	18	24
2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування у велосипедному поході	2	4	6
2.5. Забезпечення безпеки у велосипедному туризмі	4	4	8
2.6. Туристські можливості регіонів України та інших держав у велосипедному туризмі	2		2
2.7. Особливості орієнтування у велосипедному туризмі	2	4	6
<b>Розділ 4. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах (1 - 3- денні походи, змагання тощо)</b>	Протягом року		
<b>РАЗОМ</b>	144		
Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож	Поза сіткою годин		

## Третій рік навчання

Вступ (2 год.).

Основна мета і завдання роботи об'єднання з урахуванням набутого учасниками туристського досвіду, обраного профілю (теми) краєзнавчих досліджень і спостережень. Орієнтовне календарне планування роботи на навчальний рік, навчально-тренувальні цикли, час і місце, райони проведення навчально-тренувальних зборів, походів.

Техніка безпеки під час проведення змагань у приміщеннях, спортивних залах, спортивних майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації подорожей. Правила дорожнього руху. Норми поведінки в міському та міжміському транспорті. Особливості забезпечення безпеки у зимовий період. Правила техніки безпеки на водоймах. Інструктаж учасників об'єднання з питань безпеки.

### Розділ 1. Загальнотуристська підготовка. (32 год.)

#### 1.1. Актуалізація знань попереднього року навчання (2 год.)

Актуалізація раніше отриманих опорних знань. Аналіз літнього багатоденного походу (у разі його проведення).

#### 1.2. Історія розвитку та сучасний стан туризму (2 год.)

Історія розвитку туризму регіону. Дитячо-юнацький туризм регіону: історія та сучасний стан.

#### 1.3. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (4 год.)

Порядок підготовки до подорожі та її проведення. Маршрутні документи.

Взаємодія з організацією, що проводить подорож, маршрутно-кваліфікаційною комісією, аварійно-рятувальними підрозділами.

*Практичні заняття.* Заповнення маршрутного листа (книжки).

#### 1.4. Топографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (6 год.)

Способи відновлення орієнтування в разі його втрати на змаганнях або в поході. Особливості тактики в змаганнях з орієнтування в заданому напрямку, за вибором, на маркованій трасі, естафетах.

*Практичні заняття.* Подолання навчальних дистанцій орієнтування в заданому напрямку, по вибору, на маркованій трасі.

### 1.5. Загальнотуристське спорядження (2 год.)

Спорядження та обладнання для приготування їжі. Штучні джерела вогню та тепла (газові пальники, примуси).

### 1.6. Харчування в поході (6 год.)

Складання меню та розкладки продуктів харчування на похід. Особливості пакування різних видів продуктів. Розподіл та перерозподіл ваги продуктів у поході. Приготування страв у поході. Використання дарів природи для додаткового харчування в поході. Забезпечення повноцінного харчування в умовах негоди. Аварійні варіанти харчування. Додаткове (штурмове) харчування.

*Практичне заняття.* Складання розкладки з урахуванням аварійного запасу, штурмових раціонів, дарів природи.

### 1.7. Правила санітарії та гігієни. Перша долікарська допомога (8 год.)

Способи транспортування потерпілого. Індивідуальне транспортування потерпілого. Транспортування потерпілого на ношах, в коконі. Транспортування потерпілого через перешкоди.

*Практичні заняття.* Транспортування потерпілого.

## Розділ 2. Спеціальна туристська підготовка. (108 год.)

### 2.1. Техніка руху на велосипеді. (44 год.)

Особливості руху на велосипеді по пересіченій місцевості. Техніка подолання перешкод середньої складності. Подолання вузького проїзду (шириною до 1м), крутого повороту (під кутом 90°-120°). Рух по канаві та перетин канави. Переїзд через вал. Проїзд лабіринтом. Розворот на обмеженій площі. Переїзд через закріплені колоди. Фігурне водіння велосипеда. Подолання різноманітних фігур на дистанції змагань «Фігурне водіння велосипеда».

*Практичні заняття.* Набуття та вдосконалення навичок подолання перешкод середньої складності. Набуття та вдосконалення навичок фігурного водіння велосипеда (щілина; змійка між стійками; коридор; колія; коло; вісімка; ворота; перенесення предмету; зигзаг; гойдалка; змійка між фішками; стоп-лінія).

### 2.2. Тактика велосипедного туризму. (14 год.)

Тактика проходження маршруту у гірських умовах: урахування необхідності акліматизації при плануванні маршруту; вибір найсприятливішого часу для подолання різноманітних перешкод; планування оптимальної відстані для денного переходу в залежності від очікуваного набору висот та характеру покриття доріг та стежок; готовність групи до подолання важких ділянок із розвантаженим велосипедом та велорюкзак за плечима; перевірка зручності велорюкзак для заплічного носіння. Індивідуальна та командна тактична підготовка учасника змагань: розподіл сил за відрізками і в цілому на всю дистанцію; раціональний рух групи на командних дистанціях, взаємодія членів команди; спостереження за рухом інших учасників на дистанції та аналіз їх дій і помилок; раціональна швидкість та її корегування на особистих дистанціях при подоланні перешкод, фігур та на проміжних відрізках.

*Практичні заняття.* Вправи у виборі оптимальної тактики при подоланні перешкод та при проходженні різних етапів, дистанцій велосипедних змагань.

### 2.3. Спорядження для велосипедного туризму (24 год.)

Головні вимоги до одягу та іншого спорядження велотуриста під час подорожі у холодні пори року. Велосипедний ремонтний набір та його комплектування в залежності від технічної складності маршруту, тривалості походу та регіону його проведення. Характерні поломки під час походу та їх усунення у польових умовах. Ремонт нехарактерних ушкоджень підручними засобами.

*Практичні заняття.* Підготовка особистого і групового спорядження для велосипедної подорожі та змагань із велотуризму.

### 2.4. Особливості організації туристського побуту та харчування у велосипедному поході. (6 год.)

Енергетичні витрати учасників велопоходів різної складності та в різні пори року. Калорійність харчування, її залежність від складності, тривалості та інших умов походу. Хімічний склад і калорійність продуктів харчування. Організація і режим харчування на маршруті. Кишенькове харчування на короткочасних привалах та зупинках. Приготування їжі в похідних умовах з використанням примусів та газових пальників. Рецепти похідних страв. Примуси і газові пальники. Їх будова, призначення, особливості.

*Практичні заняття.* Складання типового циклічного меню для багатоденної подорожі з урахуванням енергетичних витрат учасників на маршруті, калорійності та хімічного складу продуктів харчування. Складання збірки рецептів похідних страв.

### 2.5. Забезпечення безпеки в велосипедному поході. Правила дорожнього руху. (8 год.)

Причини виникнення небезпек у туристських походах. Роль туристської МКК в оцінці підготовленості туристської групи до подорожі відповідної складності. Запобігання небезпек у поході. Контрольно-рятувальна служба (КРС), її структура, права і обов'язки. Обов'язковість виконання туристами вказівок МКК і КРС, способи і засоби сигналізації в поході (радіостанції, піротехнічні засоби, сигнальне дзеркало, сигнальні вогнища тощо). Міжнародна кодова таблиця сигналів. Правила безпеки під час проведення велосипедного походу в горах. Правила дорожнього руху: рух автотранспортних засобів зі спеціальними сигналами; рух по автомагістралях і дорогах для автомобілів; рух по гірських дорогах і на крутих спусках; розпізнавальні знаки, написи і позначення. Дорожні знаки: інформаційно-вказівні, знаки сервісу, таблички до дорожніх знаків та дорожня розмітка (в необхідному для велотуриста обсязі).

*Практичні заняття.* Тестування з Правил дорожнього руху.

### 2.6. Туристські можливості сусідніх держав для велосипедного туризму. (2 год.)

Цікаві краєзнавчі маршрути по регіонах сусідніх країн, зручні для проведення спортивних туристських велосипедних походів (Молдова, Румунія, Польща тощо). Особливості подорожей по країнах Західної Європи та Близького Сходу.

#### 2.7. Особливості орієнтування у велосипедному поході. (6 год.)

Орієнтування в різних природних умовах: у лісі, гірській місцевості, при обмеженій видимості. Дії групи при втраті орієнтування.

Визначення точки свого місцезнаходження за допомогою велокомп'ютера та інших електронних пристроїв. GPS-навігатор. Його будова, принцип дії, різновиди. Використання GPS- навігатора під час подорожі та при складанні звіту про похід.

#### 2.7. Правила змагань з велосипедного туризму. (4 год.)

Умови командної дистанції «Велоралі», додаткові етапи (ДЕ), контрольні пункти (КП), таблиця штрафів, обладнання та спорядження, необхідне для проходження дистанції. Умови дистанцій «Тріал» та «Велокрос», їх особливості в порівнянні з дистанцією «Фігурне водіння велосипеда», перешкоди, таблиця штрафів.

### Розділ 3. Підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах

1-3-денні походи, екскурсії тощо. Участь в змаганнях та інших масових заходах.

### **Прогнозовані результати Другий рік навчання.**

#### **Вихованці повинні знати:**

- що таке лінійна, кільцева радіальна схема побудови маршруту, аварійні та запасні варіанти маршруту;
- особливості ремонту туристського спорядження, яке використовується у велосипедному туризмі, комплектування ремонтного набору;
- туристські можливості регіонів світу для проведення велосипедних туристських походів;
- тактику подолання перешкод в велосипедному поході чи на дистанції змагань;
- основи руху на велосипеді по пересіченій місцевості та техніку подолання перешкод середньої складності; особливості проходження маршрутів в гірських умовах;
- порядок та методику усунення нехарактерних ушкоджень велосипеда підручними засобами;
- Правила дорожнього руху;
- особливості дистанції «Велоралі»;
- основні причини дорожньо-транспортних пригод та інших аварійних ситуацій у велосипедному туризмі та шляхи запобігання ним.

#### **Вихованці гуртка повинні вміти:**

- долати різноманітні складні природні перешкоди, характерні для велосипедного туризму, з допомогою спеціального спорядження;
- скласти список ремонтного набору, скласти меню та розкладку продуктів на похід;
- скласти список групової аптечки для велосипедного походу;
- скласти план підготовки та кошторис велосипедного категорійного походу, розробляти маршрут та його запасні варіанти;
- усувати несправності та поломки велосипеда середньої складності;
- долати дистанцію «Велоралі».
- Вихованці повинні взяти участь в заліковому велосипедному поході 1-2 категорії складності та/або змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях не нижче 2 класу.

## Література

1. Архипов Е.М. За здоровьем на велосипеде. - М.: "Советский Спорт", 1989.
2. Архипов Е.М., Седов А.В. Велосипедный спорт. - М.: Ф и С, 1990.
3. Булгаков А.А. Велосипедный туризм для всех. - М. Профиздат, 1984.
4. Велосипедный туризм / Сост. А.А.Булгаков. - М.: Ключ, 1998.
5. Гуревич И., Вишневский А., Рассукованый А. Велосипед и путешествия. - СПб.: Компьютербург, 2004 .
6. Карманный справочник туриста. /Сост. Ю.А.Штюрмер./ - М.: Профиздат, 1982.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986
8. Крадинов Е.Б. Велосипед: Устройство, эксплуатация, ремонт. - М.: Машиностроение, 1991.
9. Курилова В.И., Сермеев Б.В. Справочник для начинающего туриста. - Одесса.: Маяк, 1990
10. Любовецкий В.А. Велосипед для здоровья. - М.: Ф и С, 1983.
11. Маслов В.И. Сам себе катаю: Все про велосипед. - К.: Веселка, 1990
12. Онучин А.А. Велотуризм. - Т.: Мехнат, 1990
13. Певцов Д.В. Тактика проведения велосипедных спортивно-туристских походов. ЦС по ТиЭ ВНИ лаб по ТиЭ. Сборник материалов конференции "Роль и задачи спортивно-массового туризма в физическом воспитании и оздоровлении населения" - Москва. 1990.
14. Полищук Д.А. На прогулку - с велосипедом. - Киев: Здоровья, 1988
15. Соколов В.А. Ильин В.С. Велосипедный туризм. - Риб "Турист", 1999
16. Положення про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії закладів освіти України. Наказ МО України № 43 від 22.02.94 р
17. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівської молоддю, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 р. № 1342/26119